

Konzept Workshopreihe

Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen

Projekt:

Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement stärken



Hintergrund:

Chronische Krankheiten und Krebs stellen die Gesundheitsversorgung, aber vor allem Betroffene und Angehörige vor zahlreiche Herausforderungen. Ihre Lebensqualität und die ihrer Angehörigen ist teils stark beeinflusst und die Krankheit erfordert mitunter enorme Anpassungen im Alltag. Frauen* und Männer* mit chronischen Krankheiten und Krebs benötigen Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement, um den Alltag aktiv bewältigen zu können. Die **4-teilige Workshopreihe Ja, ich kann!** stärkt sie in ihren Fähigkeiten und dem Vertrauen, selbst wirksam und aktiv mit den Herausforderungen umgehen zu können.

Zielgruppe:

- Frauen* und Männer, die mit chronischen oder Krebserkrankungen leben
- Angehörige
- Multiplikator*innen im Gesundheitswesen

Ziele:

Betroffene Frauen* und Männer* und deren Angehörige werden darin gestärkt:

- **selbst wirksam** zu werden und sich **aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern**,
- **Gute Gesundheitsinformationen** zu ihrer Erkrankung zu finden und gut **mit Ärzt*innen und anderen Fachpersonen kommunizieren**,
- mit **Schmerzen, Erschöpfung, Schlafproblemen** und
- mit **schwierigen Gefühlen, wie Angst Trauer oder Wut** umzugehen.

Wo kann diese Maßnahme eingesetzt werden?

- Setting: Kliniken, Primärversorgungszentren, Selbsthilfegruppen, niedergelassener Bereich, Einrichtungen des Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesens

Eine Kooperation von:

Gefördert von:

Wie kann die Workshopreihe durchgeführt werden?

- Die Durchführung ist in **Präsenz** oder im **Onlineformat** möglich.
- Dauer: 4 Teile á 1,5 Stunden (online) oder max. 2 Stunden (in Präsenz)
- Maximale Gruppengröße in Präsenz: 12 Teilnehmer*innen
- Maximale Gruppengröße online: 20 Teilnehmer*innen
- Die Inhalte können auch als **Multiplikator*innenschulung** durchgeführt werden
- Eine **Train-the-Trainer-Fortbildung** kann bei Bedarf vom Frauengesundheitszentrum entwickelt werden.

Was braucht es, um die Workshopreihe durchzuführen?

- In Präsenz: Anmeldemanagement, Raum, Flipchart/Tafel, Laptop, Beamer, W-LAN
- Online: Anmeldemanagement, Link erstellen und aussenden, Erfüllen der technischen Voraussetzungen der WS-Leiter*in und der Teilnehmer*innen

Welche Unterstützungsmaterialien stehen zur Verfügung?

- Linkliste mit guten Gesundheitsinformationen
- Materialien zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ärzt*innen und anderen Fachpersonen
- Bewerbungsmaterialien der Workshops

Erfahrungswerte:

Die bisherigen Evaluationsergebnisse zeigen: Die themenspezifischen Inhalte (Schmerzen, Schlafprobleme, schwierige Gefühle, Erschöpfung etc.) holen die Betroffenen in ihren Lebensrealitäten ab. Speziell die Kombination von Informationen und konkreten Werkzeugen unterstützt bei der Umsetzung im Alltag und fördert die Motivation. Wesentlich für die meisten Teilnehmer*innen war es, sich mit ihren eigenen Erfahrungen einbringen zu können, da sie zum Teil schon viele Jahre mit ihrer Erkrankung leben und schon viele eigene Strategien entwickelt haben.

Auch bisherige Rückmeldungen von Multiplikator*innen (Diätolog*innen, Physiotherapeut*innen, Klinische Gesundheitspsycholog*innen, Psycholog*innen und -therapeut*innen, Berater*innen) bestätigen, dass die Inhalte in ihrem beruflichen Alltag relevant und gut in der Praxis anwendbar sind.

Kontakt: Marlene Pretis-Schader BSc, MSc, Frauengesundheitszentrum
marlene.pretis-schader@fgz.co.at

Stand: April 2024

Eine Kooperation von:

Gefördert von: